



Lactancia y el Regreso al Trabajo

Felicidades! ¡Ha estado dándole a su bebé el mejor principio en la vida por amamantarlo! Es tiempo de aprender cómo proporcionar su leche a su bebé mientras está lejos. Puede estar preocupada de dejar a su nuevo bebé, mientras se pregunta si puede continuar amamantando. Muchas mamás continúan amamantando después de que regresan a trabajar. ¡Usted puede también!

Preparándose

- Después de tener a su bebé, tome todas las semanas que puede de vacaciones del trabajo.
- Amamantar seguido ayuda a construir un buen suministro de leche.
- Practiqué expresando su leche a mano o con un extractor de leche de calidad. Congelé unas cuantas porciones para ser dadas a su bebé después de que regrese al trabajo.
- Poco antes de regresar al trabajo, ayude al bebé a adaptarse a tomar leche de un biberón. Su bebé puede tomar el biberón más fácil de alguien que no sea usted.
- Hable con su familia y déjelos saber que usted está contando con ellos para apoyo.





Planeado en Adelantado Hablando con su Empleador

- Programe un tiempo para hablar con su empleador.
- Antes de reunirse, practiqué lo que va a decir.
- En su cita:
 - Explique por qué amamantar es importante para usted.
 - Explique que un bebé más saludable lo hará un empleado más fiable.
 - Refiera su empleador al sitio web del Departamento del Estado de Oklahoma Salud de La Lactancia Materna <http://bis.health.ok.gov> para recursos sobre Trabajar y Amamantar.
 - Hable acerca de su deseo de amamantar a su bebé o extraer en el trabajo.
 - Tenga un plan listo que incluye la frecuencia que tendrá que extraer o amamantar a su bebé en el trabajo. Ofrezca entrar temprano o quedarse tarde para recuperar el tiempo.
 - Pregunte sobre un lugar privado, aparte de un baño, para extraer o amamantar.
 - Si usa un cubículo, una barra de cortina de ducha o espiga de madera se puede utilizar para colgar una cortina grande para privacidad.
 - Si está usando una oficina donde la puerta no cierra, cuelgue un letrero a fuera de la puerta mientras extrae o amamanta.
 - Comparta su plan para almacenar su leche.
 - Bolsa térmica con hielo puede ser usada para almacenar leche fresca por hasta 24 horas.
 - Es seguro almacenar la leche materna en un refrigerador de personal compartido.
 - Este abierto a preguntas que su empleador puede tener. Trabajen juntos para llegar a soluciones que beneficien a los dos.

Guardería

- Una de las decisiones más importantes será elegir a alguien para cuidar de su bebé mientras está en el trabajo.
- Trate de encontrar alguien cerca de su trabajo que apoye la lactancia materna.
- Un familiar o amigo puede estar dispuesto a traerle al bebé para comer, por lo menos durante su hora de almuerzo.
- Visite su guardería con su bebé varias veces antes de comenzar a trabajar.
- Puede ser útil pasar por al menos una práctica de dejar a su bebé con su cuidador por varias horas o la duración de su trabajo.



De Vuelta en el Trabajo

- Comenzar el trabajo en mediasemana puede ayudarle a adaptarse a usted y al bebé.
- Amamante antes de salir de casa, en la guardería, y después del trabajo.
- Empaque artículos que necesite durante el día, incluyendo una bolsa enfriadora, bolsas de hielo, biberones, extractor de leche y accesorios.
- Empaque comidas nutritivas y bebidas para ayudarla a mantener su energía.
- Mantenga almohadas de pecho extras disponibles para sí experiencia goteo.



Consejos para Extracción:

- Trate de mantener una rutina. Fallar o posponer extraer puede afectar su suministro de leche.
- Lo más que extraiga, más leche hace. Haga extraer regularmente una prioridad.
- Si usted tiene un largo viaje antes de ver a su bebé, trate de agregar otra sesión de extracción antes de salir del trabajo.
- Siempre lave manos con jabón y agua antes de tocar los senos y partes del extractor.
- Siga las direcciones que vienen con su extractor para limpiar, montaje, y direcciones para uso.
- Programe una alarma para recordarle cuando extraer durante el día.
- ¡Trate de relajarse! Algunas mamas escuchan música, leen, o miran una foto de su bebé mientras extraen.
- Masaje sus senos mientras extrae. Esto también puede aumentar su suministro de leche
- Asegúrese que la brida del seno le quede correctamente. Bridas del seno que no queden correctamente pueden disminuir la cantidad de leche expresada.
- Lave las partes de la extractora después de cada uso en agua caliente con jabón o use bolsas de limpieza para microondas, para que las partes estén listas para la próxima sesión de extracción.
- No espere hasta que sus senos se llenen para extraer. Exprima cada 2-3 horas si su bebé tiene 0-6 meses y cada 3-4 horas si su bebé tiene 6 meses o mayor. Vea estos horarios de muestras para extraer, para darle unas ideas:

0-6 Meses Ejemplo de Horario de Extracción		
Antes de trabajo	7 a.m.	Amamantar
Descanso	10 a.m.	Extraer
Lonche	12:30 p.m.	Extraer
Descanso	3 p.m.	Extraer
Después de trabajo	5:30 p.m.	Amamantar

6-12 Months Sample Pumping Schedule		
Antes de trabajo	7 a.m.	Amamantar
Lonche	11 a.m.	Extraer
Descanso	3 p.m.	Extraer
Después de trabajo	5:30 p.m.	Amamantar

Como Almacenar Leche Materna:

- Almacenar en recipientes limpios, tales como botellas de tapón de rosca o bolsas diseñadas para almacenar leche materna. Evite el uso de bolsas ordinarias de plástico que podrían fácilmente gotear o derramarse.
- Almacene alrededor de 2 a 5 onzas de leche por biberón o bolsa por los primeros seis meses.
- Use la leche más vieja primero.
- Etiquete cada envase con la fecha, para saber cuánto le va a durar la leche.
- En el trabajo, almacene la leche en una hielera con paquetes de hielo o en el refrigerador de la compañía.
- Tire leche no usada que queda en la botella después de alimentación.

Como Usar Leche Materna Congelada:

- Descongele la leche materna lentamente en el refrigerador y use dentro de 24 horas.
- Nunca caliente leche materna en un microondas.
- Para descongelar su leche rápidamente, sostenga el contenedor bajo agua corriente tibia.
- Caliente leche poniéndola en un tazón de agua caliente.
- No vuelva a congelar la leche que ha sido descongelada.
- Agite suavemente la leche para mezclar las piezas cremosas y acuosas.

Pautas de Almacenamiento de leche materna Para Bebés Sanos, de Termino Completo

Ubicación	Mejor si usado dentro de	Temperatura de Almacenamiento
Tablero de la mesa	4 horas	Temperatura ambiente no superior a 77°F o (25°C).
Refrigerador	4 días	En o abajo de 40°F o (4°C)
Congelador del refrigerador	6 meses	En o abajo de 0°F o (-18°C)
Congelador	12 meses	Bajo -4°F o (-20°C)



OKLAHOMA
State Department
of Health



WIC
Women, Infants, and Children

Esta publicación fue publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma y están disponibles para descargar en www.documents.ok.gov. | Publicado Febrero 2022